

一本属于女人自己的人生教科书，
一本献给天下女人最好的礼物。

卡耐基写给 幸福女人 的秘密

姜军 主编

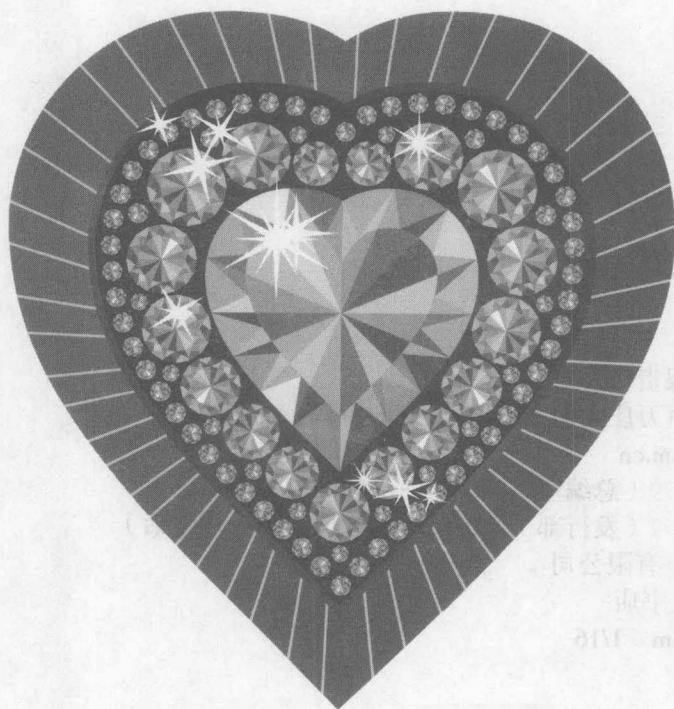


外文出版社
FOREIGN LANGUAGES PRESS

一本属于女人自己的人生教科书，
一本献给天下女人最好的礼物。

卡耐基写给 幸福女人 的秘密

姜军 主编



外文出版社
FOREIGN LANGUAGES PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

卡耐基写给幸福女人的秘密 / 姜军主编. —北京: 外文出版社, 2013
ISBN 978-7-119-08288-2

I. ①卡… II. ①姜… III. ①女性—幸福—通俗读物 IV. ①B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 098541 号

总策划: 杨建峰

责任编辑: 王蕊

装帧设计: 松雪图文

印刷监制: 高峰 + 苏画眉

敬启

本书在编写过程中, 参阅和使用了一些报刊、著述和图片。由于联系上的困难, 我们未能和部分作品的作者(或译者)取得联系, 对此谨致深深的歉意。敬请原作者(或译者)见到本书后, 及时与本书编者联系, 以便我们按照国家有关规定支付稿酬并赠送样书。联系电话: 010—84853028 联系人: 松雪

卡耐基写给幸福女人的秘密

主 编: 姜军

出版发行: 外文出版社有限责任公司

地 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 邮政编码: 100037

网 址: <http://www.flp.com.cn>

电 话: 008610-68320579 (总编室) 008610-68990283 (编辑部)
008610-68995852 (发行部) 008610-68996183 (投稿电话)

印 刷: 北京德富泰印务有限公司

经 销: 新华书店 / 外文书店

开 本: 889mm × 1194mm 1/16

印 张: 27.5

字 数: 700 千

版 次: 2013 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-119-08288-2

定 价: 59.00 元

前言

PREFACE



戴尔·卡耐基(Dale Carnegie, 1888 - 1955), 美国著名的企业家、教育家、演讲口才艺术家、心理学家和人际关系学家, 美国现代“成人教育之父”、“人性教父”、“人际关系学鼻祖”, 20 世纪最伟大的心灵导师。

20 世纪上半叶, 卡耐基以其对人性的独特见解, 利用大量普通人成功的故事, 通过演讲和著作唤醒了无数迷惘者, 帮助他们树立自信, 激励他们取得辉煌的成绩。

他一生致力于人性问题的研究, 运用心理学和社会学知识, 对人类共同的心理特点进行探索和分析, 并创立了一套独特的集演讲、推销、为人处世、智能开发于一体的成人教育方式。接受过卡耐基教育的社会各界人士中不乏军政要员, 甚至美国总统。千千万万的人从卡耐基的教育中获益匪浅。

卡耐基在实践的基础上撰写而成的著作, 是 20 世纪最畅销的成功励志经典, 其主要代表作有:《人性的弱点》《人性的优点》《沟通的艺术》《美好的人生》《快乐的人生》《伟大的人物》《友谊的秘密》《人性的光辉》《卡耐基人际关系学》等。这些书出版之后, 立即风靡全球, 先后被译成几十种文字, 被誉为“人类出版史上的奇迹”。

《卡耐基写给幸福女人的秘密》是卡耐基先生专门写给女人的人生教科书, 它向人们阐述了如何成为有魅力的女人、自信的女人、智慧的女人、幸福的女人等主题; 总结了女性为人处世应当具备的基本技巧, 获得事业成功的方法; 告诉女性如何获得美满的爱情和婚姻, 如何管理自己的财物, 如何给自己减轻压力及消除苦恼; 指导女性尽快成熟, 抓住一生的幸福。

在《卡耐基写给幸福女人的秘密》中, 戴尔·卡耐基指出: 魅力是女人的综合指数, 是从女人的心灵深处自然流露出来的一种气质, 女人的容貌、服饰、身体是魅力之形, 而女人的学识、阅历、修养则是魅力之本; 自信让女人高雅却不高傲, 内敛而不张扬, 自信却不自大, 谦和却不自卑, 性格独立却不执拗; 智慧的女人心态更为简单纯净, 情感更为丰盈与独立; 智慧的女人懂得在各种情况下权衡利弊得失, 把握进退之宜, 做出最佳的选择。

为了让读者对女性有更全面地了解,我们特地在本书结尾处节选了卡耐基太太写的《写给女孩儿的信》一书。此书是卡耐基太太在卡耐基先生指导下写出来的,同《卡耐基写给幸福女人的秘密》一书是一脉相承的,同时又是对《卡耐基写给幸福女人的秘密》的有益补充。《写给女孩儿的信》从女人的角度分析并阐述了对女性问题的看法及建议。

读一本好书,受益终生。阅读《卡耐基写给幸福女人的秘密》,多悟些人生哲学,解读书人生智慧,少走些弯路,成就卓越人生。本书将给予读者鼓舞的力量和心灵的慰藉,带给读者一次次的惊喜和顿悟,让读者早日拥有快乐、美好、成功的人生。

目 录

CONTENTS



第一篇 做女人要幸福

第一章 抓住自己的幸福

做女人要有情调	2
迎合他的喜好打扮自己	4
羞涩的女人更有诱惑力	6
用眼神表达爱意	8
用柔情网住男人心	10
突显自己的独特魅力	12
如何捕获成功男人	14
聊天时选择他感兴趣的话题	16
把他当作自己的偶像	18
给他更多关爱	21
对婚前性行为说“不”	23
把握时机抓住幸福	26

第二章 掌控自己的爱情

将他的心收入囊中	28
教你告白的方法	29
及时展示你的内在魅力	30

欲擒故纵	32
受气包也能变成梦中情人	33
掌握与男人交往的五个阶段	34
制定爱情规则	35
驯服男人	36
成为他的好朋友	38
每天深化爱情	39

第三章 改变男人有技巧

聪明女人不会强迫丈夫	42
让赞美成为批评的衬托	44
指出错误时尽量委婉	47
用鼓励的方式帮他改正错误	50
多提问少命令	52
用戏剧性的方式表达自己的意图	55
戴高帽的效果	57
激发出丈夫的高尚动机	59
多给他些权力	62
学会接受你的爱人	64

第四章 幸福婚姻也有黄金法则

女人如何应对男人的沉默	66
与男人交流要选对时机	67
男人爱听女人怎样说话	68
需要帮助时直接告诉他	71
男人也需要理解	73
在男人面前要自信	74
感谢男人的付出	75
发生矛盾时如何沟通	76
用爱和信任代替猜疑	78
注意婚姻中的礼貌	79

第五章 做妻子要有魅力

幸福婚姻中没有喋喋不休	81
把家庭氛围制造得温馨浪漫	83

让他知道你爱他	85
十堂妻子必修课	87
正确认识“婚姻”	90
增加对性的了解	92
做个好女人	94

第六章 自己创造甜蜜家庭

放弃完美主义更幸福	96
提高处理家务的效率	98
做家庭理财师	100
不可忽视生活细节	102
担起教育子女的责任	105
把握好与异性交往的尺度	107
学会应对情感风波	110
将婚姻中的难题简单化	112
女人需要爱,男人需要尊重	114
如何与他相处	116

第二篇 做女人要阳光

第一章 生活中要保持激情

激情能鞭策你走向成功	122
找出内心的激情	123
学会坚持	125
用你自己的方式表达激情	126
让你的生活丰富多彩	131

第二章 保持自我更新

随时更新计划	134
恢复体力很重要	135
释放你的情感	136
精神境界要提升	139

不妨也给思想充充电	140
从喜欢自己的人那里获得激情	141
赠人玫瑰,手留余香	142

第三章 奔向活力的顶点

找出你疲劳的原因	144
每天多休息一小时	146
笑是抗疲劳的良方	148
工作时保持四个好习惯	150
谨防“过劳死”	152
保持生活平衡	154
远离抑郁	155
摆脱失眠	157

第四章 让自己更有魅力

做个举止风雅的女人	160
拥有高雅格调的女人更迷人	162
懂得自尊自爱	164
做个有内涵的女人	166
好性格会给你带来好运	168
做个难得糊涂的可爱女人	170

第五章 快乐很简单

保持生命的步调	173
放下包袱	174
内心保持平静	177
学会自嘲	178
正视自己	180
传播快乐	181
爱你的仇人	182
敞开你的心扉	185
战胜孤独	187
贪婪的下场	190
让生活充满快乐	192

第三篇 做女人要贴心

第一章 做个贤内助

支持丈夫的事业	196
帮助丈夫确立正确的目标	198
赞美你的丈夫	201
崇拜你的丈夫	203
让丈夫无后顾之忧	206
让更多的人喜欢他	208
助丈夫一臂之力	211
激励他不断学习	213
让他有自我满足感	215
学会倾听	217
支持在家工作的丈夫	219
男人不需要有野心的妻子	221

第二章 与他并肩作战

丈夫加班时,妻子做点什么好	224
把丈夫的事业看作自己的事业	226
和他的女秘书保持和谐	227
不要控制他	229
同情并谅解你的丈夫	231
甘愿放弃自己的工作	233
追随自己的丈夫	235

第三章 好女人懂得体贴

爱惜丈夫的身体	238
培养丈夫自己的爱好	240
女人的爱好会给男人带来好运	241
生活中对丈夫细致入微	243
做个受人喜欢的女主人	245

引导别人展现自己	247
微笑的力量	249
换位思考,理解他人	250
以柔克刚	252

第四篇 做女人要自信

第一章 爱自己

自信可战胜恐惧	256
要有自己的主见	258
做个悦纳自己的人	259
活在当下	261
坚持自我	263
做自己爱做的事情	265
记住自己最得意的事	267
不必在意别人的恶意批评	269

第二章 工作中的女人更自信

怎样才能顺利通过面试	271
找个理想的工作	272
了解你的领导	272
让自己在工作中脱颖而出	273
增强记忆力	274
如何要求老板加薪	275
如何有效率地开会	276
如何管理下属	276
在家工作的乐趣	277

第三章 金钱可以增加自信

正确认识金钱	279
流动资金更有价值	280
经济独立让女人更有安全感	282

财商是一种能力	283
节俭悖论	285
期望效应	286
成功始于行动	288
梦想的力量	290
女人也能创造财富	291
正视金钱	292
尊重金钱	293
不要被钱奴役	295
自信可以带来财富	296

第四章 你是唯一的

不要盲从别人	298
做好自己	298
给自己喝彩	299
走自己的路,让别人说去吧	300
知错就改	300
为自己设定生活轨迹	301
不要仿效别人	302
不要怕丢面子	303

第五篇 做女人要成熟

第一章 控制自己的情绪

忘记痛苦的过去	306
适时放手	308
学会理智	310
女人要学会坚忍	312
控制自己的情绪	314
不要让忧虑侵袭	316

第二章 要对自己好一些

过你想过的生活	319
---------------	-----

不要永远理直气壮	320
不要把自尊心放在首位	322
目标帮你达到梦想	324
选择合适的伴侣	325
做个健康女人	327
把真爱随身携带	330

第三章 做人需低调,处世需灵活

不要批评责怪抱怨	332
真诚赞赏	334
停止争论	336
真诚地请他人帮忙	338
请用建议的语气	340
不要忘了保全他人面子	343
勇于承认错误	345
学会宽容他人,解救自己	347
不把意志强加到他人身上	349
保护好隐私	351
不要无事生非	353

附 录 卡耐基太太写给女孩儿的信

一、成功的第一个台阶	356
二、你该怎么办	362
三、如何给丈夫一个甜蜜的家	368
四、做丈夫的好帮手	384
五、如何使大家喜爱他	391
六、你应该防止这些陷阱	398
七、给他额外的推动力	406
八、如何使你的丈夫快乐幸福	412
九、如何做个魅力女人	416
十、妻子最伟大的贡献	424

第一章 幸福与成功

第一篇

做女人要幸福



第一章 抓住自己的幸福

做女人要有情调

文章的开头,我有个问题问女士们:“什么样的女人最能吸引男人的注意力呢?”我认为98%以上的女士会有这样的想法:“亲爱的卡耐基先生,肯定是那些有魅力的女人最吸引男人了。”这些女士的回答毋庸置疑,魅力十足的女人的确备受男人的青睐。然而不是仅有魅力就能得到男人的喜爱,女人们还要有自己的情调。

不久之前老朋友达勒·赫斯特带着一位素未谋面的女士来造访。一进家门他就兴奋不已地将她的未婚妻安蒂介绍给我,并说3个月后他们就要结婚了。尽管事先已有耳闻,但当他正式告诉我这个消息时,我还是有些震惊。达勒是有着高贵血统的英国人,而且是个对感情异常挑剔的怪人。一直以来,在追求他的女士中,不乏漂亮的、有身份的、富有的,却没有一个能吸引住达勒的,他说:“作为一个贵族后裔,我的妻子必定是能让我怦然心动的女人。”

我十分好奇安蒂是如何俘获他的心的。我眼中的安蒂并不漂亮,也不算气质高雅。我很纳闷达勒一向狂傲,为什么会选择安蒂。晚饭时分,我调侃道:“老朋友能让我分享一下你们的恋爱史吗?”达勒满脸幸福的表情,说:“我和安蒂的第一次邂逅是在一次舞会上。看到安蒂的第一眼,我就被她的与众不同深深吸引了。你也知道那些出席舞会的女人无一是想出风头的,不管是脖子上、手上还是耳朵上都挂满了装饰,身上的晚礼服尽管价值不菲却十分俗气,那一张张浓妆艳抹的脸让人生畏。老实说,一见她们那样我就想吐。”我的这位朋友一直来自命清高,这样的话从他嘴里说出来我一点也不觉得奇怪。

“可是那天的安蒂却不一样,没有浓妆,也没有一串串首饰。特别是她穿的那套手工制作的晚礼服,更是吸引了我。她身上那种清新脱俗的感觉不知不觉地把我吸引到她的身边,和她交谈。不到一小时我就深深地爱上了她。她的生活品位很高,但对金钱淡然,认为生活中无论什么事只要自己喜欢就是快乐的。她还和我说,喜欢自己做衣服穿,因为那样会有一种自主的感觉。她最喜欢的是自己做的一件睡衣,喜欢穿着睡衣在餐厅吃饭的感觉。我深深地被她的生活情调打动了,迫不及待地想把她娶回家。”

上面讲到的例子中,女士们是否受到启发。一件晚礼服,安蒂当然是能买得起的,但她认为一味追求奢华的生活很是俗套,她用自己的方式充实着自己的生活,让生活更有情趣。达勒的

心正是被安蒂的这点生活情调深深地抓住的。男人的心之所以能被女人的这点小情调打动,就是因为有着粗犷外表的男人同样有一颗渴望浪漫的心。情调不等同于浪漫,但情调却可以创造浪漫。

什么样的女人才算有情调,怎样的做法才能体现出情调呢?在高档餐厅里,品红酒是一种情调;音乐厅里,听音乐是一种情调;在咖啡馆里,喝着咖啡、抽着香烟也是一种情调……我想这时候那些爱抱怨的女士一定会说:“情调是对那些有钱的小姐或阔太太而言的。而普通家庭的女人花半个月的薪水来制造一次情调可不行。”可见女士们大都把情调和高级场所联系起来。其实情调不是奢侈,普通人照样可以有情调。情调是一个女人的生活品位,是一种思想格调。我希望每个女人都能记住:情调是不依附于金钱、地位的。

一天,表弟卡尔从老家密苏里赶到纽约来向我诉苦。满脸沮丧地和我说他失恋了。每个年轻人对爱情的向往都很强烈,对于失恋我只能安慰他:“没什么大不了的,分手也是一种经历。但你和娜塔为什么会突然分手呢?我一直感觉娜塔不仅漂亮,还善解人意。”

“表哥你说的很对,娜塔确实有很多的优点,但她的生活一点情趣也没有,和她在一起我一点也感觉不到开心。每次约会我都想带她去一些高雅点的餐厅用餐。可娜塔总觉得在餐厅吃是浪费,总是买一堆东西回家吃。当然,有时候能和自己喜欢的人在家里吃饭也是一种浪漫,可娜塔总让我很失望。她总是将东西乱煮一通然后随便放在盘子里。有时我会提议关上灯来一顿浪漫的烛光晚餐,她却说太黑吃东西不方便。她还觉得把房间布置的温馨浪漫是花冤枉钱。尽管我很爱她,但我实在忍受不了她的这种做法了。”

亲爱的女士们,如果是因为爱情以外的因素导致两个人分手,那真是一件遗憾的事。娜塔认为应该把不必要的开支省下来。开诚布公地讲,她这么做都是为卡尔着想,并没有错。可正是她的这种做法,给希望浪漫的卡尔带来了伤害。

有一次我去采访美国著名心理学家唐纳德·卡特,他告诉我:“现在生活压力越来越大,很多人都不能忍受。正因如此,不论是男人还是女人,他们都能希望能找到一种好的方式来缓解和释放压力。缓解压力最有效的方式就是让自己的生活充满情调。情调不仅与金钱无关,还能让你的生活丰富多彩,让你感到快乐。”

英国顶级服装设计师乔治·德莱尔曾说过这样的话:“情调不是靠奢侈带来的,谁都能天天享受有情调的生活。拿吃梨来说,同样是一筐烂梨,不同的人有不同的处理方式。有人主张先吃坏的,这样能节约。可结果却是,等坏的吃完,原来好的也变烂了,你会发现你吃的一直都是烂的。也有人主张先吃好的这样会有好的享受。等吃完好的,烂的也只能扔了,这种做法会造成很大的浪费。然而第三种人会把这些梨好好利用起来,把好的吃掉,把坏的煮成糖梨水。这样不仅没有浪费,还能品尝到可口的糖梨水。谁能说这样的做法不是一举两得呢,不需要过多的金钱就能享受情调了。”

亲爱的女性朋友们,只要拥有一颗热爱生活的心,就能让自己的生活充满情调。只有那些懂得情调的女人才会让自己快乐。而这些快乐的女人也会把快乐传递给身边的男人。尽管爱情中有许多因素,但最重要的还是两个人都要快乐。

懂得在爱情生活中创造情调才能得到永恒的爱。大多数的女人都认为爱情就是两个相爱的人相互扶持、相互帮助、组建幸福的家庭、有可爱的子女。现实生活或许就是这样,然而爱情本来就是个充满浪漫的情感,需要情调来不时调剂一下,比如:

- (1) 挑选一些精美的小礼物送给自己心爱的人；
- (2) 选择别具一格的餐馆和他共进晚餐；
- (3) 当爱人要来光顾你的家时，精心布置自己的房间；
- (4) 偶尔发发小脾气；
- (5) 保持适当的距离会因神秘感而更有魅力；
- (6) 时不时地给他点惊喜。

有时候，要成为一个有情调的女人单凭以上几点远远不够。这些建议我希望能给女士们帮助，但更希望大家能找到自己的方式。任何一个男人都喜欢有情调的生活，也希望自己的爱情能充满情调。正因如此，女士们要时刻要求自己做一个有情调的人，来吸引心上人的目光。

迎合他的喜好打扮自己

在赴约之前，女士应该做什么准备呢？有人会静静地等待约会的到来，有人则会不停地打扮自己，准备把最美好的一面展现给心上人。我想大部分女人会选择后者。这种心理不同于虚荣，女人都觉得在男人面前展现魅力是应该的。

我们先来分析一下不喜欢打扮的女士。这种女士内心强大、独立自主，会认为取悦男士很丢脸。尤其是那些决不为男人梳妆打扮的女权主义者，她们认为化妆、穿衣是我自己的事，与别人无关。我劝那些人趁早放弃这种想法，她们并没有敞开心扉去迎接爱。尽管爱与不爱不能由外表决定，但真正的爱情不是虚有其表的。我们不能否认，在爱情中第一印象尤为重要，如果你给男方的第一感觉比较差，你们就很难继续交往下去。

艾瑞克·庞德是美国职业婚姻介绍所所长，在一次演讲中他说过：“我以前举办过大规模的相亲会，那些重视约会并且愿意花时间打扮自己的男女，比那些不愿打扮的男女更容易约会成功。不修边幅的女人很少有第一次就约会成功的。不是说男人好色所以喜欢化妆的女人，而是因为不化妆、穿着随便的女人会让男人感觉自己不受重视，因此不愿和这样的女人交往。”

我特别欣赏艾瑞克说的话。我们都知道男人这种雄性动物有很强的自尊心，尤其是和女人相处的时候，更希望能体现自己的尊严。当女人们穿着精挑细选的衣服、化着适宜的妆出现在男人面前时，男人的自尊心就会得到了满足。一旦女人能照顾到男人的自尊心，男人也就容易被女人征服了。就是这么简单，男人找妻子首先想要满足自己的自尊心。女士们，放下自己所谓的“自尊心”吧，为男人打扮不但不是什么可耻的事情，反而会赢得男人的青睐。

记得有一次我和太太在一家餐馆就餐，不远处一对青年男女正在吵闹，从争吵声中听出他们是一对热恋中的情侣。男的说：“我很不喜欢你这种爆炸式的发型，就不能换一个吗？”“这可是今年最流行的发型，为什么就你不喜欢。”女的有点委屈，男的也很激动：“我喜欢的不是流行，我喜欢的是长发飘飘的你。还有，你自己瞧瞧你那身衣服，穿得就像舞女一样，就不能打扮得淑女点吗？”小伙子越说越过分，女孩也不客气地说道：“舞女？我像舞女？那你还愿意和舞女在一起？真不知好歹，亏我为了这次约会，准备了整整一个星期，本以为你看到我会感到惊喜。你不但没有夸奖我，还说这种话！”男人也强硬地说道：“惊喜？真够惊喜的，有惊无喜啊！你又不是不知道我喜欢淑女，我真不明白，以前那样有什么不好